



**LECHUGA**

**Principales zonas de producción**



**▸ VARIETADES EN PROCESO DE DESAPARICIÓN**

Ninguna, únicamente se ha ido ordenando el mercado y clasificando por variedades.

**▸ NUEVAS VARIETADES**

Básicamente, las de hoja suelta como la Hoja de Roble o la Lollo Rosso con más de cuatro años en el mercado y cuya comercialización sigue en proceso de expansión.

**▸ PERÍODO DE CONSERVACIÓN DEL PRODUCTO EN LOS MERCADOS MAYORISTAS DE LA RED DE MERCAS**

La presencia del producto en las Mercas es de dos/tres días conservado en cámara a 6/8° C.

**▸ RECOMENDACIONES PARA CONSERVACIÓN Y CONSUMO**

Evitar guardar o almacenar junto a otros alimentos que desprendan etileno, como manzanas, peras, plátanos, etc., que pueden precipitar su oxidación y podredumbre. Se recomienda conservar protegida y seca en la parte menos fría del frigorífico puesto que es muy sensible al frío y, por lo tanto, no es apta para congelación. Así nos aguantará varios días, pero es aconsejable consumir a la mayor brevedad posible cuando aún conserve su mayor grado de frescura y su textura crujiente.

**Formatos y categorías más usuales en venta mayorista**

**ANTERIORES**

A granel, en cajas lechugueras de madera de 12/18 piezas colocadas en grupos.

**ACTUALES**

Graneles	Categoría	Calibre por pesos mínimos		Envase y peso	Observaciones
		Al aire libre	Invernadero		
Granel clasificado (colocadas en grupos de 6 unidades por caja)	(excepto Iceberg)	150 g/ud	100 g/ud	Normalmente, caja de plástico retornable con 6 piezas por envase	Cat. I, productos bien formados, con un solo cogollo y sin daños. Cat. II, podrán presentar ligeros defectos de coloración y leves daños de parásitos.
<b>Formatos</b>					
Encajado en cartón (envase no retornable)	I-II (Iceberg)	300 g/ud	200 g/ud	Caja de 9/10 unidades envueltas en film.	
Enfundada en plástico (over-wrap)	I	250/450 g (1 o 2 uds)			
Embandejado o en cesta de plástico	Cogollos y Corazones, 3/6 unidades por envase, más habituales las tres unidades en cogollos y seis en corazones.				

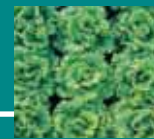
En todas las categorías la diferencia de peso entre las unidades de un mismo envase no deberá exceder de:

- 40 g para las de un peso inferior a 150 g/unidad
- 100 g para las de entre 150/300 g/unidad
- 150 g para las de entre 300/450 g/unidad
- Y 300 g para las de peso superior a los 450g/unidad

**▸ OTROS DATOS DE INTERÉS**

Contiene gran cantidad de agua, es refrescante, baja en calorías y rica en fibra, así como en componentes muy sa-

ludables y beneficiosos para la salud. Los nutrientes de mayor presencia son los betacarotenos, más concentración en las hojas de color verde oscuro, las



### ¿Qué variedades son más apreciadas y por qué?

#### Romana

(la más dominante en el mercado) También se le conoce con el nombre de "oreja de burro o lechuga de cocer"

- Semiabierta (no forma un verdadero cogollo) y muy recta.
- Tronco ancho, hoja alargada, ancha, ligeramente abullonada, crujiente y con nervio central pronunciado y fuerte. Según variedades, bordes enteros o ligeramente dentados y en tonos verdes más o menos oscuros. Tierna y dulce.
- Existen otras presentaciones como la Minirromana de calibres y tamaños más reducidos, intermedios, de aspecto atractivo y que se suele envasar enfundada en plástico y por parejas (over-wrap).
- Muy conocida y demandada, dulce, con una buena conservación y transporte.

#### Iceberg

(cada vez más consolidada por su conservación, aprovechamiento e higiene)

- Cogollo compacto y redondo, de aspecto arrepollado.
- Hojas grandes, redondas, prietas y crujientes, de color verde claro en el exterior y más blancas a medida que se avanza hacia el tronco. Abullonado medio y borde dentado.
- Mucha agua y de sabor suave, pero que puede resultar un tanto insípido (muy apreciada en hostelería).
- Buen transporte y conservación, normalmente se presenta a la venta recubierta por un film. Limpia, su aprovechamiento es prácticamente total ya que apenas se necesita escardar a la hora de prepararla.

#### Batavia

- Acogollada o arrepollada, densa y voluminosa.
- Hoja color verde amarillento, redonda, algo abullonada y, a veces, un poco ondulada, crujiente, con bordes rizados que cambian hacia rojizos.
- Muy sabrosa y con mucha agua, de gran demandada a nivel regional en la zona norte del país.
- Buen transporte y conservación.

#### Hoja de Roble\*

- Variedad de reciente aparición, de forma acogollada pero con hojas abiertas y dispersas.
- Hojas de textura robusta, onduladas y de colores atractivos en tonalidades verdes y marrones rojizos.
- Gran contenido en agua, sabor intenso y excelente presencia (de las más novedosas en el mercado junto a la Lollo).
- Buen transporte y conservación.

#### Lollo Rosso\*

- De parecidas características a la anterior.
- Se diferencia en que sus hojas son de textura más suave, prácticamente rojas y con bordes muy rizados.
- Aspecto atractivo y sabor característico, con toque amargo.
- Buen transporte y conservación. Existe también la variedad Lollo Bianco, de color verde y dorado.

#### Cogollo de lechuga

- Lechuga del tipo "Romana" pero de tallo muy pequeño y buena resistencia al frío.
- Hojas pequeñas, color verde intermedio, más blanquecino hacia el interior, alargadas, apretadas, rugosas, con borde liso y nervio central muy desarrollado y prominente.
- Crujientes, de sabor agradable pero más realzado y algo más amargo que la lechuga.
- El de Tudela proviene de Navarra, pero se cultiva en toda la Ribera del Ebro. Se comercializa diferenciado del que procede de Murcia en las subvariedades Little Gem o cogollitos, destacando los conocidos como Baby Star.

\* Estas dos variedades, junto a la Batavia se han impuesto en los mercados para la preparación de ensaladas multicolores, como ingredientes básicos del producto de 4ª y 5ª gama. También son muy apreciadas en hostelería.

También se comercializa la variedad Trocadero, más propia de la zona norte, de parecido aspecto a la Batavia, aunque de menos sabor, acogollada un poco aplastada, de hoja suave redondeada, bordes ondulados, color verde amarillento blanquecino, poco nervio y con buena resistencia al transporte.





**Calendario de comercialización.**

Variedades más representativas en la Red de Mercas. Porcentaje

	Lechuga Romana	Lechuga Iceberg	Lechuga Batavia	Lechuga Hoja de Roble	Lechuga Cogollo	Otras variedades*
Enero	55	20	10	5	5	5
Febrero	60	15	10	5	7	3
Marzo	60	15	10	5	5	5
Abril	60	15	10	5	5	5
Mayo	55	20	15	3	5	2
Junio	50	20	20	5	5	—
Julio	45	20	20	5	5	5
Agosto	50	20	15	5	5	5
Septiembre	50	20	15	5	5	5
Octubre	50	20	15	5	5	5
Noviembre	50	20	15	5	5	5
Diciembre	55	20	10	5	5	5

\* Lollo Rosso, especialmente.

**Estacionalidad global de las ventas.**

Porcentaje sobre total del año

Enero	7
Febrero	8
Marzo	9
Abril	8
Mayo	9
Junio	9
Julio	9
Agosto	8
Septiembre	8
Octubre	9
Noviembre	8
Diciembre	8

Nota: Estacionalidad de las ventas en base al movimiento de volúmenes de los cinco últimos años en la Red de Mercas.

vitaminas C y E, o los minerales potasio, hierro, magnesio y calcio. Potente antioxidante que favorece la protección contra algunos tipos de cáncer, especialmente del aparato respiratorio e intestinal, posee un suave efecto laxante, es buena para la piel, los huesos, el sistema inmunológico o la formación de glóbulos rojos. Ayuda a la digestión, tiene propiedades diuréticas y su ingesta facilitará el sueño por lo que es muy recomendable para personas que padecen insomnio. Beneficia el sistema nervioso, eficaz contra la anemia y se pueden tomar grandes cantidades a diario sin que se conozcan contraindicaciones que la hace muy indicada en dietas de adelgazamiento por su contenido en agua y su poder diurético.

La lechuga debe prepararse momentos antes de consumir y muy bien lavada con agua fría en la que se pueden añadir unas gotas de vinagre para su mejor limpieza. Se aconseja trocear minutos antes de consumir para que conserve todas sus propiedades intactas. Su preparación más habitual es en ensalada, aderezada con un buen aceite y unas gotas de limón o vinagre, se puede tomar como primer plato o como guarnición de carnes o pescados, así como ingrediente de bocadillos, sandwiches, hamburguesas, ensaladillas, etc. Además, se utiliza para elaborar preparados de 4ª y 5ª gama en lo que se ha denominado “cocina 45”, al igual

que alta cocina y cocina imaginativa para preparar cremas, incluso una vez escaladas sus hojas se pueden rellenar al gusto. Los cogollos pueden quedar muy apetitosos acompañados con anchoas en conserva, atún, queso fresco, ahumados, etc. Las hojas verdes son más nutritivas que las blancas.

**▶ PRODUCTOS DE IMPORTACIÓN**

No son representativos en la oferta, alguna aportación eventual de Holanda y Francia especialmente.

**Ventas por variedades.**

Porcentajes sobre total anual.

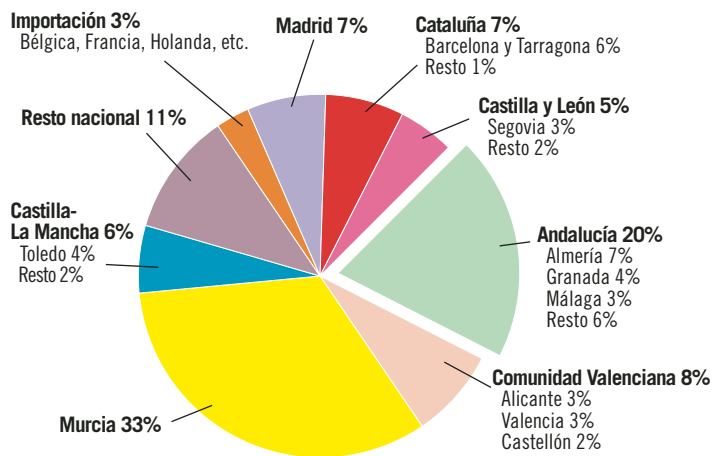
Datos de la Red de Mercas

Lechuga Romana	53
Lechuga Iceberg	19
Lechuga Batavia	14
Lechuga Cogollo	5
Lechuga Hoja de Roble	5
Otras variedades	4





**Procedencia de las lechugas comercializadas en la Red de Mercas**



**Consumo de lechugas por segmentos**

Porcentaje sobre el total nacional

	Hogares	Hostelería y restauración	Instituciones
1990	84,2	11,2	4,6
2000	79,4	17,1	3,5
2004	74,2	22,3	3,5

Datos de 2004.  
Fuente: MAPA.

**Cuota de mercado de la Red de Mercas. Millones de kilos**

Total consumo nacional *	322,8
Comercio mayorista en la Red de Mercas	257,6
Cuota de mercado	80%

\*Incluye: lechugas, endivias y escarolas.

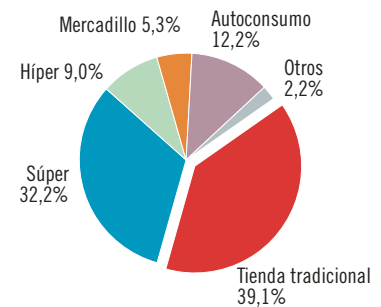
**Temporada o mejor época de consumo**

Origen	Temporada
Producto nacional	<b>Todo el año (Las mejores en primavera y verano)*</b>
Producto importación	

\* Actualmente se pueden consumir durante todo el año por los cultivos en invernadero.

**¿Dónde compran lechugas los hogares?**

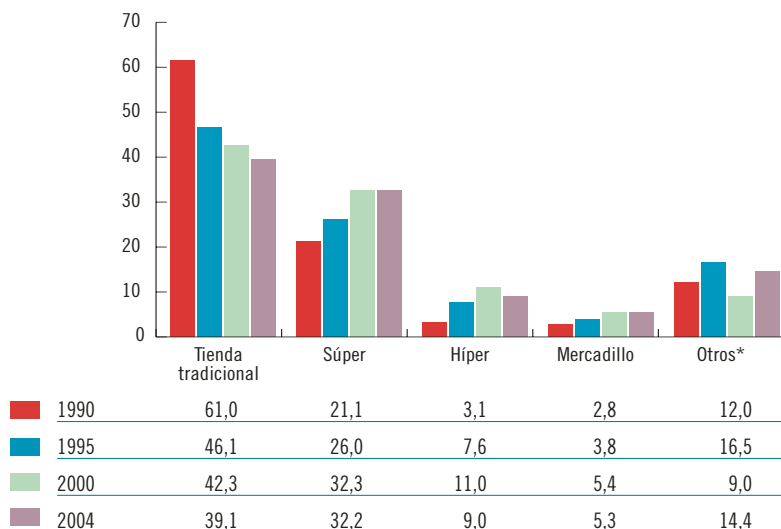
Cuota de mercado de los establecimientos



Fuente: MAPA.

**Evolución de cuotas según formatos comerciales para consumo en hogares.**

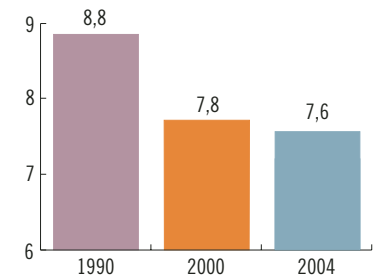
Porcentajes



\*Otros: Incluye autoconsumo, venta a domicilio, etcétera.

Fuente: MAPA.

**Evolución del consumo de lechugas por persona y año. Kilos**



Fuente: MAPA.